



SURFERS DE MERLUZA CON PATATAS GFC

Formas de tablas de surf rebozadas, elaboradas a partir de trozos de merluza. Ing.: Merluza [58%], harina [trigo, maíz y arroz] aceite de girasol, agua, sal, almidón de trigo, gasificante[E450, E500], dextrosa de maíz, almidón modificado de maíz, espesante [goma guar] y colorante [E160b], aceite de oliva, patata. Alérgenos: pescado, gluten, puede contener trazas de huevo, crustáceos, moluscos y leche

- 5 minutos
- 40 minutos
- 1 Ración

INGREDIENTES

- 40 gramos de surfers de merluza
- 60 gramos de patata, al horno
- 2 cucharadas de postre de aceite de oliva (10 g)
- 1/4 gramos de sal común

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiamos y troceamos en tacos las patatas, calentamos al horno a 200 grados
- 2º Primero metemos las patatas al horno durante 25 minutos hasta que estén doradas y luego bajamos la temperatura a 180 y para asar los surfers durante 10 minutos y servir todo junto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN (110 g)	% DDR
ENERGÍA	203 kcal	223 kcal	11 %
PROTEÍNA	5 g	5 g	10 %
H. CARBONO	17 g	19 g	7 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	13 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	2 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	2 g	7 %
SODIO	292 mg	321 mg	13 %